



託児つき

令和3年度 後期スケジュール (10月~3月) 子育てママ・パパの運動教室

健幸・協働のまちづくり課
Instagramもご確認ください♪



指宿市では、子育て中でカラダを動かす機会が少ないママ・パパを対象に、インストラクターによる運動教室を実施しています。託児付きの教室ですので、お気軽にご参加ください♪マスクの着用、検温、アルコール消毒など、感染症対策へのご協力をよろしくお願いいたします。

10月 ▶ ヨーガ

運動内容

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

11月 ▶ 骨盤体操

運動内容

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

12月 ▶ ラテン系の音楽でダンス！ズンバ (ZUMBA)

運動内容

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1月 ▶ うちトレ&ストレッチ

運動内容

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2月 ▶ ストレッチボール

運動内容

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

3月 ▶ 皆さまからのリクエストにより決定！

運動内容

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NEW

COCCOはしむれ
(1階講堂)

開間総合体育館
(第1会議室)

山川図書館
(第1~3学習室)

ふれあいプラザなのはな館
(10月~2月...会議室1・2
3月...中央ホール)

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合があります。市ホームページ、Instagramをご確認ください。

教室内容



- 9:30~ 受付
- 10:00~10:30 親子あそび
(わらべうた、布あそび、読み聞かせなど)
- 10:30~11:00 運動教室 **※託児も行います**
(月替わりで様々な運動メニューを行います)

※ママ・パパのみの参加もできます♪
(10:20頃にお越しください。)



問い合わせ先

指宿市健幸・協働のまちづくり課健幸戦略係
〒891-0404 指宿市東方9300-1
(ふれあいプラザなのはな館内)
TEL: 23-1003